



힐레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Taekwondo – Bæltesystem – Pensum

Elevbog

CODELINE

타이거



Ordensreglement

Uden for klublokalerne



Klubben bor i en lejet bygning, hvor der er et antal lejemål. Vi ønsker at vi som klub kan være os selv bekendt overfor vores udlejer og naboer. Derfor skal vi sørge for at rydde op efter os ude på trappen og i det hele taget når vi er på grunden.

Rygning



Der må ikke ryges i klublokalerne, der henvises til det askebæger der er hængt op udenfor ved døren ind til opgangen.

Af med skoene



Ingen sko indenfor i klubben, skoene tages af når man kommer ind i klubben, hvor de stilles i skoreolen, og ikke på gulvet.

Kontoret



Som udgangspunkt er der kun adgang for trænere og bestyrelse. Hvis man er derinde alene, så er det fordi man har fået lov af en træner eller et bestyrelsesmedlem.

Oprydning



Der er kun en til at rydde op efter dig - nemlig dig selv. Smid affaldet i skraldespanden og husk dine sager både i omklædningsrummet og i fællesrummet. Kort og godt; ryd op efter dig selv!

Respekt for dojangen



Dojangen skal altid behandles med respekt og værdighed. Når man træder ind i Dojangen eller forlader denne, udviser man respekt for Dojangen og nationalflagene ved at vende sig mod flagene i døråbningen.

Respekt for inventaret



Klubben bliver benyttet af rigtig mange, det slider hårdt på møbler, døre, gulve mm. Sørg for at vores klub forbliver pæn.

Hvad er Taekwondo?

Taekwondo er en koreansk kampkunst som kan føre sin historie mere end 2000 år tilbage. Dengang brugte man Taekwondo til at forsvare sig mod angreb fra dyr og senere også mod fjendtlige angreb fra mennesker. Taekwondo (ofte forkortet TKD) har udviklet sig til en international anerkendt sportsgren, og har således været med i de Olympiske Lege siden 1988.

For mange er Taekwondo meget mere end en actionfyldt kampsport. Det er også

- en livsstil
- et socialt netværk
- en livsindstilling med værdier som respekt, disciplin, selvtillid som nøgleord
- en personlig sikkerhed

Taekwondo har kort fortalt utrolig mange værdier og anvendelsesmuligheder.

Det sorte bælte?

At få det sorte bælte kræver flere års træning. Med en fokuseret indsats kan det nogle gange opnås efter 5 års træning. Hvis man opnår sort bælte inden man er fyldt 15 år, anvendes et særligt bælte og graden kaldes Poom.

Kravene til de enkelte bælteprøver er fastsat af Dansk Taekwondo Forbund i samarbejde med World Taekwondo Federation og Kukkiwon - World Taekwondo Headquarters i Korea. I Herlev har vi nogle yderligere krav til den fysiske form.

Taeguek Kee



(Gi)

Det koreanske

flag symboliserer meget af østens filosofi, tankegang og mystik.

Symbolet og flaget bliver kaldt Taeguek Kee. Det siges at Taeguek Kee første gang blafrede i vinden 1882. På dette tidspunkt var der blevet lavet en traktat mellem Korea og Japan for at slutte de fjendtligheder, der var et resultat af Japans invasion af Korea i 1592.

En af de koreanske udsendinge, der blev sendt til Japan for at underskrive traktaten, følte ombord på skibet, at der var behov for et nationalt symbol, og han lavede så et flag der blev kaldt Taeguek Kee.

Flaget indeholder nogle af de mest grundlæggende symboler i orientalsk filosofi.

Um & Yang symbolet (Yin & Yang) i midten udtrykker dualismen i universet. Alting eksisterer ud fra harmonisk balance mellem direkte modsætninger. Sådanne modsætninger er f.eks. lys/mørke, nat/dag, opbygning/nedbrydning, aktiv/passiv, godt/ondt. Det ene kan ikke eksistere uden det andet.

Den blå del af cirklen symboliserer jorden og den røde himlen. Den hvide baggrund repræsenterer ligeledes landet, cirklen repræsenterer folket og bjælkerne regeringen.

Bjælkemærkerne i hjørnerne kaldes GWE'er. Disse 4 GWE'er repræsenterer de 4 verdenshjørner og solens gang på himlen. GWE'en i det nederste venstre hjørne udtrykker således daggry og tidlig morgensol, når solen går op i øst. GWE'en i det øverste venstre hjørne udtrykker strålende solskin, når solen er i syd. GWE'en i det øverste højre hjørne symboliserer skumringen, når solen går ned i vest. GWE'en i det nederste højre hjørne tilkendegiver total mørke, når solen står i nord. Tae betyder storhed og Geuk betyder evighed. Taeguek betyder således den store evighed. Dette er logisk nok i betragtning af, at symbolerne på flaget dækker alle modsætninger og al harmoni, samtidig med at det viser tidens og universets bevægelse. Den centrale tanke i Taegeuk Kee indikerer altså, at selv om der er en konstant bevægelse i universet, er der også balance og harmoni.

Bæltssystemet

Kup systemet:

Klubbens bæltefarver er fastsat af Dansk Taekwondo Forbund i samarbejde med World Taekwondo Federation og Kukkiwon - World Taekwondo Headquarters i Korea.

Ifølge Dansk Taekwondo Forbund (DTaF), skal der gå minimum 3 måneder mellem hver kup graduering. Typisk går der mellem 6 og 12 måneder mellem hver kup graduering. For at kunne komme til graduering, skal eleven først godkendes af instruktøren på det grundhold eleven tilhører. Det er kun gradueringsberettigede (som typisk har mindst 4. Dan) der kan indstille til graduering. Denne bog beskriver den teknik eleven skal kunne.

Til gradueringen skal du kunne det fysiske og teoretiske pensum der hører til den kup grad som du skal op til. F.eks til grønt bælte skal man kunne al teknikken og teorien tilhørende grønt, orange, gult, og gul snip.

For deltagelse i gradueringerne skal du have en Dobok (taekwondo dragt med klubmærke på) være indmeldt i Herlev Taekwondo Klub og have betalt kontingent og DTaF licens.

Som nybegynder starter man med det hvide bælte. I Taekwondo skal du først igennem 10 bælteprøver, før du kan gå op til din første sortbælteprøve. Der er ialt 10 kupgrader, som starter bagfra med 10. kup til og med 1. kup.

Kup nr.	Bæltefarve	Taegeuk
10. kup	Hvidt bælte m/1 gul snip	Taegeuk Il Jang(1)
9. kup	Gult bælte	Taegeuk Il Jang(1)
8. kup	Orange bælte	Taegeuk Yi Jang(2)
7. kup	Grønt bælte	Taegeuk Sam Jang(3)
6. kup	Blåt bælte	Taegeuk Sah Jang(4)
5. kup	Blåt bælte m/1 rød snip	Taegeuk Oh Jang(5)
4. kup	Rødt bælte	Taegeuk Yook Jang(6)
3. kup	Rødt bælte m/1 sort snip	Taegeuk Chill Jang(7)
2. kup	Rødt bælte m/2 sorte snipper	Taegeuk Pal Jang(8)
1. kup	Rødt bælte m/3 sorte snipper	Poomse Koryo

Træninger

Stand

☐ Moa seogi	Samlet fødder stand	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Dwichook moa seogi	Samlet hæle kort stand (hilsestand)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Naranhi seogi	Parallel stand	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Joochoom seogi	Hestestand	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Ap koobi	Front bøjet ben (kaldet "lang stand")	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Ap seogi	Front stand	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Gibon joonbi seogi	Klar til handling kort stand	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Håndteknik

☐ Arae hechyomakki	Lav sektion "adskille" blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Arae makki	Lav sektion blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Momtongmakki	Midter sektion blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Momtong anmakki	Midter sektion blokering (modsat arm / ben)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Eolgul makki	Høj sektion blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Eolgul jireugi	Høj sektion slag fra hofte	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Momtong jireugi	Midter sektion slag fra hofte	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Arae jireugi	Lav sektion slag fra hofte	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Benteknik

☐ Naeryo chagi	Nedadgående spark	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Bakat chagi	Udadgående spark	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ An chagi	Indadgående spark	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Ap chagi	Front spark	☐	☐	☐	☐	☐	☐

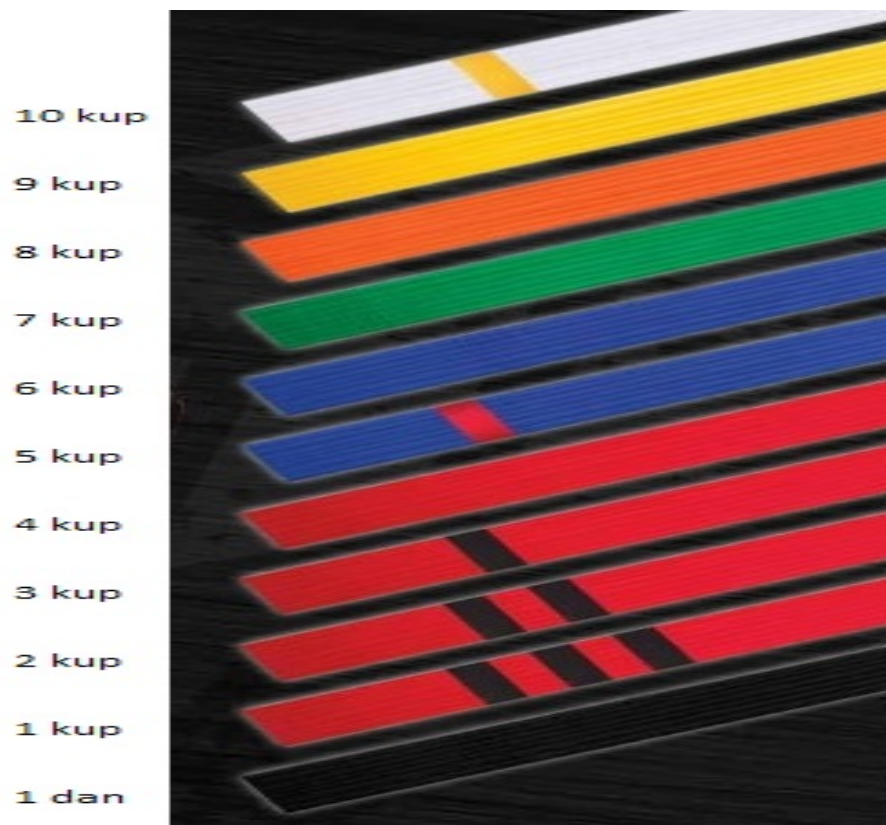
Taegeuk / Poomse

□ Il Jang □ □ □ □ □ □

Fysisk test

I Herlev kræver vi også at din fysik er i orden inden du kan blive indstillet til graduering. Du skal kunne tage både arm-, mave-, ryg- og ben-bøjninger. Antallet nedenfor skal tages inden for en rimelig tid (typisk mellem 5 og 10 minutter samlet). Tallene er for henholdsvis børn og voksne.

☐ 8/10 armstrækninger / 12/15 mavebøjninger / 12/15 rygbøjninger / 12/15 benbøjninger



Teori til 10. kup

☐ Jumeok	Knyttet hånd
☐ Jireugi	Slag fra hoften med knyttet hånd
☐ Chagi	Spark
☐ Ap	Front
☐ An	Inderside/indadgående
☐ Bakat	Yderside/udadgående
☐ Arae	Lav sektion
☐ Momtong	Midter sektion
☐ Eolgul	Høj sektion
☐ Charyeo	Indtag hilsestand
☐ Kyeongne	Hils (buk)
☐ Joonbi	Indtag klarstand
☐ Keuman	Stop og indtag startposition
☐ Dirro dorra	180 graders vending
☐ Zuu	Hvil/slap af
☐ Do bok	Taekwondo dragt
☐ Do jang	Taekwondo træningssal
☐ Toga-nim	Træner under 1. dan
☐ Kyosa-nim	Træner 1-3 dan
☐ Sabum-nim	Træner 4. dan og mere
☐ Kukki jedeharjo kyeongne	Hilsen til flag
☐ Nødværgeretten § 13	Se bilag 1
☐ Hvad betyder Taekwondo	Se bilag 2

Bilag 1

☐ Nødværgeretten § 13:

§ 13 stk.1 :

“Handlinger foretaget i nødværge er straffri forsåvidt de har været nødvendige for at modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb, og ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyn til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgodes betydning er forsvarlig”.

§ 13 stk.2 :

“Overskrider nogen grænsen for lovlig nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse”.

Bilag 2

☐ Hvad betyder Taekwondo ?

Tae betyder: Fod (springe eller sparke), Kwon betyder: Næve/hånd (slag eller stød), Do betyder: System/filosofisk vej - I daglig tale: “Spark-næve-systemet”.

9. Kup

Træninger

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Stand

☐ Pyeonhi-seogi	Hvile stand	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	-------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Håndteknik

☐ Momtong bakat makki	Midter sektion udadgående blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Bandae jireugi	Samme side slag "over forreste ben"	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Baro jireugi	Modsat slag (modsat arm/ben)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Sonnal eolgul bakat chigi	Knivhånd høj sektion udadgående stød	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Benteknik

☐ Baldeung dollyo chagi	Vrist cirkel spark	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Apchook dollyo chagi	Fodballe cirkel spark	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Hanbon Kireugi

☐ Han bon kireugi (Et skridts kamp) 3 stk.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Taegeuk / Poomse

☐ Poomse Taegeuk il jang	☐	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fysisk test

☐ 10/14 armstrækninger / 15/20 mavebøjninger / 15/20 rygbøjninger / 15/20 benbøjninger

Teori til 9. kup

☐ Son	Hånd
☐ Sonnal	Knivhånd
☐ Baldeung	Vrist
☐ Dwichook	Underside af hæl
☐ Chigi	Slag, der kommer fra skulderen
☐ Dollyo	Cirkel
☐ Poom	Grundteknik
☐ Poomse	Sammensatte grundteknikker
☐ DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
☐ Hanna	En (1)
☐ Dul	To (2)
☐ Set	Tre (3)
☐ Net	Fire (4)
☐ Il	Første (1.)

8. Kup

Træninger

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Stand

☐ Dwit-koobi	Bageste ben bøjet (kaldet "sidestand")
-------------------------------------	--

Håndteknik

☐ Anpalmok momtong bakat makki	Inderside underarm udad blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Sonnal eolgul anchigi	Knivhånd høj indadgående stød	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Hansonnal jebipoom mok-chigi	Enknivhåndslag svaleteknik mod hals	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Sonnal momtong makki	Knivhånds midter blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Hansonnal momtong bakat makki	Enknivhånds midter udad blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Doo bon momtong jireugi	Dobbelt midter slag	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bentechnik

☐ Yeop chagi	Side spark	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Apchook dollyo chagi	Fodballe cirkel spark	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Hanbon Kireugi

☐ Han bon kireugi (Et skridts kamp) 5 stk.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 3 stk.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Taegeuk / Poomse

☐ Poomse Taegeuk Yi Jang	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fysisk test

☐ 14/18 armstrækninger / 22/30 mavebøjninger / 22/30 rygbøjninger / 22/30 benbøjninger

Teori til 8. kup

☐ Pal	Arm
☐ Palmok	Underarm (armhals)
☐ An palmok	Inderside af underarm
☐ Bakat palmok	Yderside af underarm
☐ Balnal	Knivfod
☐ Apchook	Fodballe
☐ Jebipoom	Svaleteknik
☐ Mok	Hals
☐ Yeop	Side
☐ Tasut	Fem (5)
☐ Sam	Tredje (3.)
☐ WTF	World Taekwondo Federation
☐ ETU	European Taekwondo Union

7. Kup



Træninger

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Stand

☐ Na chooeo seogi	☐ Dyb stand
--	------------------------------------

Håndteknik

☐ Jebipoom mok chigi	Svaleteknik hals stød	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Batangson momtong nulleo makki	Håndrod midter nedad blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Ap chigi (deung jumeok)	Front stød (omvendt knytnæve)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Pyeonson keut seweo chireugi	Fingerstik lodret stikke/slag	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Hansonnal momtong yeop makki	Enknivhånds midter sideblokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Benteknik

☐ Dwit chagi	Bagud spark	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Bandal chagi	Halvmåne spark	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Mileo chagi	Skubbe spark	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Diverse

☐ Han bon kireugi 7 stk.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Sam bon kireugi 5 stk.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Kireugi - Vigtigt: Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra håndledsgreb	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Taegeuk / Poomse

☐ Taegeuk Sam Jang	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fysisk test

☐ 16/22 armstrækninger / 30/40 mavebøjninger / 30/40 rygbøjninger / 30/40 benbøjninger

Teori til 7. kup

☐ Deung jumeok	Oversiden af knyttet hånd
☐ Sewoon jumeok	Lodret håndstilling med knyttet hånd
☐ Batangson	Håndrod
☐ Son deung	Håndryggen
☐ Son keut	Fingerspidserne
☐ Pyeunson keut	Fingerstik
☐ Balbadak	Fodsål
☐ Chireugi	Stikslag
☐ Doo bon	2 eller dobbelt
☐ Mileo	Skubbe
☐ Hvad er og betyder "Kihap" ?	Kampråb - Ki = energi, hap = samle
☐ Yusot	Seks (6)
☐ Sah	Fjerde (4.)
☐ Hvad betyder poomse ?	Imaginær kamp (se bilag 3)
☐ Shijak	Begynd/start
☐ Kalyeo	Stop/"Break"
☐ Gyesok	Fortsæt

Bilag 3

Poomse er en imaginær kamp, under den formodning, at du bliver angrebet fra flere retninger

Formålet med poomse er at opøve Taekwondo udøverens :

1. Fleksibilitet
2. Muskel- og åndedrætskontrol
3. Hurtighed
4. Præcision
5. Koordination
6. Udholdenhed

Når du udfører en Poomse skal følgende punkter overholdes :

1. I "kontaktøjeblikket" skal de anvendte muskler være spændt
2. Poomse'en skal altid udføres rytmisk
3. Du skal kende alle bevægelsernes formål
4. Alle handlinger skal udføres så realistisk som muligt
5. Du skal altid kigge, lige inden du laver en teknik

☐ Oreun seogi	Højre stand	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Oen seogi	Venstre stand	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Ap-koa seogi	Front kryds stand	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Dwit-koa seogi	Bagud kryds stand	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☐ Me jumeok momtong naeryo-chigi	Underside næve midt nedad stød	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Palkoop dollyo-chigi	Albue cirkel stød	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Palkoop pyojeok-chigi	Albue pletpunkt stød	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Yeop-jireugi	Side slag	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☐ Biteureo chagi	Vrides park	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Beodeo chagi	Bøje-stræk spark	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ leo chagi	To ens spark (forskellige ben)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Seokeo chagi	To forskellige spark (samme ben)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Jijigiki	Stamp / tramp / pulverisere	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Vigtigt: Gode blokeringer, gode stande, gode angreb, rigtig målområder

☐ Han bon kireugi 9 stk.	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Sam bon kireugi 7 stk.	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Kireugi - 3x2 min.	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra skulder/brystgreb	☐	☐	☐	☐	☐

□ Taegeuk Sah Jang □ □ □ □ □ □

☐ 18/26 armstrækninger / 35/50 mavebøjninger / 35/50 rygøjninger / 35/50 benbøjninger

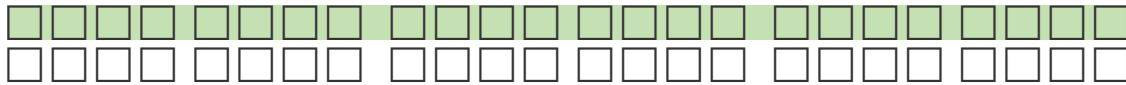
Teori til 6. kup

☐ Mit palmok	Undersiden af underarm
☐ Me jumeok	Undersiden af den knyttede hånd
☐ Pal koop	Albue
☐ Dari	Ben
☐ Mooreup	Knæ
☐ Pyojeok	Plet/punkt
☐ Ilkup	Syv (7)
☐ Oh	Femte (5.)

5. Kup



Træninger



Håndteknik

☐ Hansonnal eolgul biteureo makki	Enknivhånd høj vride blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Eolgul bakat makki	Høj sektion udadgående blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Batang son momtong makki	Håndrods midter blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Benteknik

☐ Twieo chagi	Flyvende spark m. forreste ben	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Goolleo chagi	Trampe spark	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ leo seokeo chagi	Samme som leo-chagi, men forskellige spark	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Mom dollyo chagi	Dreje kroppen spark	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Hooryo chagi	Sving spark	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Diverse

Vigtigt: Rigtige blokeringer, kraftfulde og kontrollerede teknikker

☐ Han bon kireugi 11 stk.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Sam bon kireugi 9 stk.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Kireugi - 3x2 min.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra halsgreb (kvælertag)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Taegeuk / Poomse

☐ Taegeuk Oh Jang

Fysisk test

☐ 20/30 armstrækninger / 40/55 mavebøjninger / 40/55 rygbøjninger / 40/55 benbøjninger

Teori til 5. kup

☐ Apchook moa seogi	Tæer samlet stand
☐ Anchong seogi	Hvilestand (fødderne lidt indad)
☐ Balkeut	Tåspidser
☐ Dwikoomchi	Hæl
☐ Mom	Krop
☐ Jodul	Otte (8)
☐ Yook	Sjette (6.)
☐ Dommerreglement	"Start en kamp" (se bilag 4)

Bilag 4

Dommerreglement (procedurer ved start af kampe)

Placering ved start

1. Dommerne skal indtage deres pladser.
2. Kamplederen skal stå på den afmærkede plads.
3. Hjørnedommerne skal sidde på deres pladser med front mod kamplederen, samt kæmperne.
4. Kæmperne skal stå på deres afmærkede pladser med front mod hinanden.
5. Sekundanterne skal indtage deres pladser (1 pr. kæmper).
6. Dommerne skal sikre sig, at læge og samaritterne er tilstede.

Handlingsforløb ved start

1. Kæmperne skal have front mod hinanden, og på kamplederens kommando "charyeot" skal kæmperne indtage klar stand og ved "kyeong-ne" foretage et stående buk.
2. Kamplederen skal begynde kampen ved kommandoen "joonbi" (klar) og "Shijak" (begynd).

Under kampen

1. Afbrydes kampen, skal dette ske med kommandoen "kalyeo". Ved genopstart bruges kommandoen "gye-sok".
2. Afbrydes kampen, og tiden ønskes stoppet, sker dette ved at bruge kommandoen "shi-gan". Kampen startes igen ved kommandoen "gye-sok". I tilfælde af skade på kæmper hvor der gives 1 min, bruges kommandoen "kye-shi".
3. Ved afslutning af en omgang bruges kommandoen "keuman". Selvom kamplederen ikke har erklæret "keu-man" er kampen slut når den fastsatte tid er udløbet.
4. Opstart efter "kalyeo" kan ske på hvilket som helst sted på kamppladsen.

Afslutning af kampen

1. Efter afslutning af sidste runde, skal kæmperne stå på deres respektive pladser, med front mod hinanden og på kamplederens kommando "Charyeot-Kyeong-Ne" foretage et stående buk og derefter vente i klar stand på kamplederens afslutning af kampen.
2. Kamplederen annoncerer vinderen på baggrund af hjørnedommernes tildeling af point. Dette sker ved at løfte sin arm til vinderens side og annoncere enten "hong/chong"- "song" (vinder).
3. Kamplederen trækker sig nu tilbage.

Træninger

Stand

☐ Beom seogi	Tigerstand	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ Bojumeok joonbi seogi	Dækket næve klarstand	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Håndteknik

☐ Batangson geodureo an makki	Håndrods støtte indad blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Eotgeoreo arae makki	Krydshånds lav blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Gawi makki	Sakse blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt næve håndfladen opad slag	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Momtong hechyo makki	Midter adskille blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Geodeureo deung jumeok eolgul apchigi	Støtte omvendt næve højt front stød	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Eolgul bakat chigi	Højt udadgående stød	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Batangson momtong anmakki	Håndrods midter blokering (baro)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Benteknik

☐ Geodeup chagi	To spark m. samme ben	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ Pyojeok chagi	Plet spark	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ Nakeo chagi	Krog spark	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ Mooreup chagi	Knæ spark/stød	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Diverse

☐ Han bon kireugi - 13 stk.
 ☐ Sam bon kireugi - 11 stk.
 ☐ Kireugi - 3x3 min.
 ☐ Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring bagfra

Taegeuk / Poomse

☐ Taegeuk Yook Jang

Fysisk test

☐ 25/34 armstrækninger / 50/65 mavebøjninger / 50/65 rygbøjninger / 50/65 benbøjninger

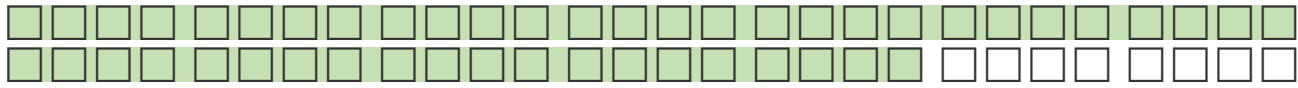
Teori til 4. kup

☐ Pyeon jumeok	Katte næve
☐ Doo jumeok	Dobbelt knytnæve
☐ Bo jumeok	Dækket næve
☐ Gomson	Bjørne hånd
☐ Mo seogi	Spids stand
☐ Geodeureo	Støtte
☐ Eotgeoreo	Kryds
☐ Gawi	Saks
☐ Ahope	Ni (9)
☐ Jool	Ti (10)
☐ Chill	Syvende (7.)

3. Kup



Træninger



Håndteknik

☐ Geodeureo momtong makki	Støtte midter blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Geodeureo arae makki	Støtte lav blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Oe-santeul makki	Halvt-bjerg blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Dan gyo teok jireugi	Trække hage slag	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bentechnik

☐ Doobal dangsang chagi	To fods 'snyde' spark	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	-----------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Diverse

☐ Han bon kireugi (Et skridts kamp) 15 stk.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) 13 stk.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring forfra	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Taegeuk / Poomse

☐ Poomse Taegeuk chill jang	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fysisk test

☐ 28/38 armstrækninger / 56/70 mavebøjninger / 56/70 rygbøjninger / 56/70 benbøjninger

Teori til 3. kup

☐ Bam jumeok	Kastanje næve
☐ Balnal deung	Inderside af fod
☐ Mo-joochoom seogi	Spids heste stand
☐ Ap-joochoom seogi	Kort heste stand
☐ Teok	Hage
☐ Dangyo	Trække
☐ Santeul	Bjerg
☐ Oe-santeul	Halvt bjerg
☐ Pal	Ottende (8 .)
☐ Taekwondo's historie	Se bilag 5

Bilag 5

Historie årstals-oversigt.

3-427 e.kr. De første beviser på koreanske Taekwondo lignende teknikker findes på et vægmaleri dateret i denne periode. Vægmaleriet stammer fra en hule i datidens Koguryo kongerige.

500-600 e.kr Den indiske buddhist munk Bodhidharma ankom til et kloster ved Shaolin-So i Kina. Her underviste han i meditation og specielle fysiske øvelser og åndedræsteknikker. Som følge af træningen lærte munkene en høj grad af beherskelse over krop og sind. Metoderne lagde senere grunden for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chuan.

Ca.576 e.kr. Hwarang skolen blev grundlagt i Silla af den buddhistiske munk Won Kwang Bopsa på kong Jin Hung ønske. Hwarang, som betyder blomstrende ungdom, bestod af unge, veltrænede og højt motiverede adelige mænd. De blev bla. trænet i kamteknik, militær taktik, filosofi og etik. Det kampsystem de trænede efter, blev oftest benævnt Soo Bak. Der blev lagt vægt på høj moral både i omgang med andre mennesker og i kamp.

670-918 e.kr. Kongeriget Storsilla regerede over det samlede Korea. Når Silla var i stand til at samle de tre kongeriger, skyldtes det bla. Hwarang krigerne i kraft af deres dygtighed og kampmoral. Datidens kampsportsgrene, som blev vist ved officielle lejligheder, var blandt andet Soo Bak (overvejende håndteknikker), Tok Kyon I, som senere blev til Tae Kyon (overvejende benteknikker), Sirrum (brydning) og Kyok Gom (sværdkamp). 918-1392 e.kr. Koryo-dynastiet tog over efter Storsilla. Soo Bak opnåede i den periode sin største popularitet og var ikke længere kun en militær disciplin, men også en sport med fastlagte regler.

1392-1910 e.kr. Yi-dynastiet afløste Koryo-dynastiet, og konfucianismen blev gjort til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge konfucianismen skulle højerestående mænd bruge deres tid på at studere kinesiske skrifter, digte eller spille musik. Fysiske anstrengelser var kun for almindelige mennesker. Som en konsekvens gik det i løbet af perioden alvorligt tilbage for kampkunst som Soo Bak og Taekyon.

1790 e.kr. Generalerne Yi Dok Mu og Park Tae Ka skrev den første kampkunst lærebog, Mu Ye Do Bo Tong Ji. I fire bind beskrev de i tekst og figurer 24 forskellige koreanske kampkunstarter, som var i fare for at blive glemt, da hæren overvejende trænede bueskydning.

1910-1945 e.kr. Under den japanske besættelse forbød regeringen alle koreanske kulturelle aktiviteter, og tvang befolkningen til at tage japanske navne. Enhver form for træning af koreanske kampsystemer var således også forbudt. de kunne derfor kun trænes i hemmelighed. Japanerne bragte nye stilarter til Korea bla. Judo og Karate. Disse blandedes med gamle stilarter, og systemer som Tang Soo Do og Kong Soo Do opstod.

1945 e.kr. Korea blev atter frit, og hæren begyndte igen at undervise i koreansk kampkunst. Der åbnedes nye skoler eksempelvis Chun Do Kwan og Moo Duk Kwan. I årene efter fulgte flere skoler.

1955 e.kr. Lederne af de store skoler mødtes d. 11. april med det formål at samle de forskellige stilarter til ét stort system. De enedes om at gøre det under navnet Tang Soo Do. Navnet blev senere ændret til TAEKWONDO, som bedre beskrev kunsten og mindede mere om det gamle navn Tae Kyon, en af forløberne for Taekwondo.

1972 e.kr. Kukkiwon blev indviet. Kukkiwon blev senere gjort til hovedkvarter for Taekwondo.

1973 e.kr. Den 28. maj blev World Taekwondo Federation (WTF) stiftet med Dr. Un Young Kim som præsident. Det første verdensmesterskab blev afholdt i Kukkiwon.

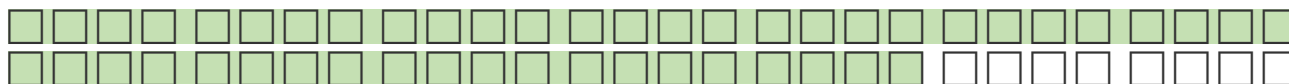
1971 Gunnar sørensen, 4. kup, åbnede Danmarks første klub med ca. 100 medlemmer i Sønderborg.

1975 Den 15. februar blev Dansk Taekwondo Forbund (DTF) dannet med Gunnar Sørensen som formand.

2. Kup



Træninger



Håndteknik

☐ Sonnal arae makki	Knivhånds lav blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Hansonnal arae makki	Enknivhånds lav blokering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Palkoop naeryo chigi	Albue nedadgående stød	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Palkoop olryo chigi	Albue opadgående stød	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Benteknik

☐ Twieo ieo-chagi	Samme spark 2 gange - flyvende	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	--------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Hanbon Kireugi - Kireugi & Husinsul

☐ Han bon kireugi (Et skridts kamp) 17 stk.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) 15 stk.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Hosinsul - frigørelse af div. greb, liggende på ryggen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Taegeuk / Poomse

☐ Taegeuk Pal Jang	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fysisk test

☐ 32/42 armstrækninger / 62/80 mavebøjninger / 62/80 rygbøjninger / 62/80 benbøjninger

Teori til 2. kup

☐ Jibge jumeok	Pincetnæve
☐ Sonnal deung	Knivhånd overside
☐ Gawison keut	Sakse-fingerstik
☐ Hanson keut	Enkelt-fingerstik
☐ Moeun-dooson keut	Dobbelt fingerstik
☐ Moeun-seson keut	Tre-fingerstik
☐ An-chung-joochoom-seogi	Indadressej hestestand
☐ Olryeo	Opadgående
☐ Ko	Niende (9.)
☐ Ship	Tiende (10.)
☐ Udvidet kendskab til dommerreglement:	Se bilag 6
☐ Advarsel og minuspoint	

Bilag 6

Dommerreglement (advarsel og minuspoint) :

Ulovlige angreb : “Kyong-go” forseelse (advarsel) :

1. Gripe fat i sin modstander
2. Skubbe sin modstander med skulder, krop, hånd og arm
3. Holde sin modstander med hænder og arme
4. Krydse sikkerhedslinien med vilje
5. Flygte fra kamp ved at vende ryggen til modstanderen
6. Falde med vilje
7. Foregive smerte
8. Angribe med knæ
9. Angribe de private dele med vilje
10. Stampe eller sparke dele af modstanderens ben med vilje
11. Angribe modstanderens hoved med hånden eller næven
12. Gestikulere at indikere scoring el. fratrækning af point, ved at løfte hånden el lignende
13. Uønskede bemærkninger eller upassende opførsel fra kæmper eller sekundant side

Se uddybende kommentarer i lovmappen afsnit 7 §11

Ulovlige angreb : “Gam-jeom” forseelse (minuspoint) :

1. Angribe en falden modstander
2. Angribe forsætligt efter kampløserens annoncering af “kal-yeo”
3. Angribe forsætligt modstanderens ryg eller bagsiden af hovedet
4. Angreb på modstanderens hoved med hånd eller næve
5. Nikke skalle
6. Krydse sidelinien (12x12)
7. Kaste modstanderen
8. Voldelig opførsel eller upassende bemærkninger rettet fra modstander eller sekundant

Se uddybende kommentarer i lovmappen afsnit 7 §12

1. Kup



Træninger



Stand

☐ Tongmilgi joonbi-seogi Skubbe klar stand

Håndteknik

☐ Pyojeok-jireugi	Plet slag	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Palkoop yeop chigi	Albue side stød	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Me jumeok arae pyojeok chigi	Underside næve lav plet stød	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Mooreup keokki	Knæ knække	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Anpalmok hechyomakki	Inderside underarm adskille blok	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Pyeonsonkeut jechyo-chireugi	Fingerstik med håndfladen opad	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Kaljebi	Slag/stik mod hals/kæbe	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bentechnik

☐ Twieo baggaeo chagi Flyvende spark med bageste ben ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Diverse

☐ Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) 17 stk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ Kendskab til Poomse Koryo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Poomse

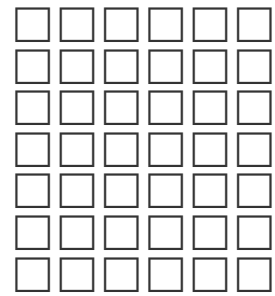
☐ Poomse Koryo ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Fysisk test

☐ 36/50 armstrækninger / 72/100 mavebøjninger / 72/100 rygbøjninger /
72/100 benbøjninger

Teori til 1. kup

☐ Modeumson keut	Femfingerstik
☐ Keokki	Knække
☐ Agwison	Rundingen mellem tommel- og pegefinger
☐ Jechin	Benævnelse for slag mod hals med agwison
☐ Pyeonsonkeut	Håndfladen opad (fingerstik)
☐ O-ja-seogi	T-stand
☐ Gyottari-seogi	Hjælpestand



Combining Simple Korean Terms to Name Basic Techniques

Olyeo
올려 High Section

Mom-tong
몸통 Middle Section
/ Torso

Arae
아래 Low Section

Techniques

Seogi
서기 Stance
Chagi
차기 Kick
Makgi
막기 Block
Jireugi
지르기 Punch
(closed hand strikes)
Chigi
치기 Strike
(open hand strikes)
Jjireugi
찌르기 Thrust

Directions & Modifiers

Dwi
뒤 Back Direction
Yeop
옆 Side Direction
Dollyeo
돌려 Turning
Bandal
반달 Crescent
Nae-ryeo
내려 Downward
An
안 Inner
Ap
앞 Front Direction
Twimyeo
뛰며 Jumping
Bitureo
비틀어 Twisting
Kodureo
커들어 Assisted
Nae-ryeo
올려 Upward
Bakkat
바깥 Outer



모아 서기
Moa Seogi
Literally,
Gathered Stance
aka Closed Stance



나란히 서기
Narani Seogi
Literally,
Side-by-side Stance
aka Parallel Stance



뒷 굽이
Dwit Gubi
Literally,
Rear Flexible
aka Back Stance



주춤 서기
Juchum Seogi
Horse Riding Stance



앞 서기
Ap Seogi
Literally,
Front Stance
aka Walking Stance



앞 굽이 Ap Gubi
Literally, Front Flexible aka Long Stance



꼬아 서기
Kkoa Seogi
Literally,
Twist Stance
aka Cross Stance



범 서기
Beom Seogi
Tiger Stance



안 팔목
An Palmok
Inner Wrist



옆 서기
Yeop Seogi
Side Stance



학다리 서기
Hakdari Seogi
Crane Stance



바깥 팔목
Bakkat Palmok
Outer Wrist



옆 지르기
Yeop Jireugi
Side Punch



내려 지르기
Nae-ryeo Jireugi
Downward Punch



뒤 지르기
Dwi Jireugi
Rear Punch

Combining Simple Korean Terms to Name Basic Techniques

Olyeo
올려 High Section

Mom-tong
몸통 Middle Section
/ Torso

Arae
아래 Low Section

Techniques

Seogi
서기 Stance
Chagi
차기 Kick
Makgi
막기 Block
Jireugi
지르기 Punch
(closed hand strikes)
Chigi
치기 Strike
(open hand strikes)
Jjireugi
찌르기 Thrust

Directions & Modifiers

Dwi	Ap
뒤 Back Direction	앞 Front Direction
Yeop	Twimyeo
옆 Side Direction	뛰며 Jumping
Dollyeo	Bitureo
돌려 Turning	비틀어 Twisting
Bandal	Kodureo
반달 Crescent	거들어 Assisted
Nae-ryeo	Olyeo
내려 Downward	올려 Upward
An	Bakkat
안 Inner	바깥 Outer



내려 막기
Nae-ryeo Makgi
Downward Block

also called
아래 막기
Arae Makgi
Low-Section Block
aka Low Block



올려 막기
Olyeo Makgi
Upward Block
or High-section Block
aka High Block



몸통 막기
Mom-tong Makgi
Middle-section Block
aka Middle Block

also called
안 막기
An Makgi
Inner Block



바깥 막기
Bakkat Makgi
Outer Block
aka Outside Block

or
Bakkat Pal-Mok
Bakkat Makgi
Outer-Wrist
Outside Block



Mom-tong
Kodureo
Bakkat
Makgi

Middle Section
Assisted
Outward
Block



Sonnal
Mom-tong
Kodureo
Bakkat
Makgi

Knifehand
Middle Section
Assisted
Outward
Block



내려 차기
Nae-ryeo Chagi
Downward Kick
aka Axe Kick



앞 차기
Ap Chagi
Front Kick



옆 차기
Yeop Chagi
Side Kick



앞 돌려 차기
Ap Dollyeo
Chagi
Front Turning
Kick
aka Roundhouse



뒤 차기
Dwi Chagi
Back Kick

Additional Techniques:

Baleun Bal = Fast Foot aka Skip Roundhouse
Dolgae Chagi = Whirling Kick aka Tornado Kick
Bandal Chagi = Crescent Kick
An Chagi = Inward (Crescent) Kick
Bakkat Chagi = Outward (Crescent) Kick
Hwe Chuk = Arcing Heel aka Back Hook Kick



Denne bog tilhører:

Navn:

Adresse:

Indmeldt i HTK(dato):